

Segunda - feira

17-09-2018

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	JULIANA	Sopa:	JULIANA
Prato:	FILETES DE SOLHA PANADOS C/ARROZ DE TOMATE	Prato:	ALMONDEGAS DE BOVINO C/MASSA
Dieta:	FILETE DE SOLHA NO FORNO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

18-09-2018

Sopa:	SOPA DE ESPINAFRES	Sopa:	SOPA DE ESPINAFRE
Prato:	CARNES FRIAS C/BATATA FRITA	Prato:	MARUCA ASSADA C/SALADA RUSSA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

19-09-2018

Sopa:	SOPA DE TOMATE	Sopa:	SOPA DE TOMATE
Prato:	BACALHAU COZIDO C/BATATA E GRÃO	Prato:	FRANGO ASSADO C/MASSA
Dieta:	BACALHAU COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

20-09-2018

Sopa:	CREME DE LEGUMES	Sopa:	CREME DE LEGUMES
Prato:	CARNE DE VACA À MORANGÓ C/ ARROZ E SALADA	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Cozida:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

21-09-2018

Sopa:	COUVE PORTUGUESA	Sopa:	COUVE PORTUGUESA
Prato:	RED-FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA	Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA
Dieta:	RED-FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	SERRADURA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

22-09-2018

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ESPIRAIS	Prato:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES
Dieta:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

23-09-2018

Sopa:	SOPA DE GRÃO C/ MASSA	Sopa:	SOPA DE AGRIÃO C/MASSA
Prato:	PEIXE FRITO C/AÇORDA	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA C/ARROZ DE CENOURA
Dieta:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

24-09-2018

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	CANJA	Sopa:	CANJA
Prato:	FRANGO DE CARIL C/BATATA FRITA E ARROZ	Prato:	IMPERADOR NO FORNO C/BATATA ASSADA
Dieta:	FRANGO ASSADO C/ ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

25-09-2018

Sopa:	CALDO VERDE	Sopa:	CALDO VERDE
Prato:	BACALHAU C/BROA E BATATA A MURRO	Prato:	ESPETADAS DE PERÚ COM MASSA
Dieta:	BACALHAU COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

26-09-2018

Sopa:	SOPA DE ESPINAFRES	Sopa:	SOPA DE ESPINAFRES
Prato:	JARDINEIRA DE BORREGO	Prato:	MASSA DE PEIXE
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO C/ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

27-09-2018

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	CARAPAUZINHOS FRITOS COM ARROZ DE FEIJÃO	Prato:	PERNA DE FRANGO ASSADA C/ ARROZ
Dieta:	PEIXE ESPADA GRELHADO C/BATATA COZIDA	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	DOCE À LATI	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

28-09-2018

Sopa:	CREME DE COUVE FLOR	Sopa:	CREME DE COUVE FLOR
Prato:	ROLO DE CARNE C/ARROZ DE CENOURA	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ARROZ DE CENOURA	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

29-09-2018

Sopa:	AGRIÃO C/ GRÃO	Sopa:	AGRIÃO C/ GRÃO
Prato:	FILETE DE PESCADA C/AÇORDA	Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ ESPARGUETE
Dieta:	PEIXE COZIDO C/LEGUMES	Sandes:	SANDES FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

30-09-2018

Sopa:	CAMPONESA	Sopa:	CAMPONESA
Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA	Prato:	ABRÓTEA ASSADA À PROVENÇAL C/ SALADA RUSSA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

01-10-2018

ALMOÇO

Sopa:	SOPA À LAVRADOR	Sopa:	SOPA À LAVRADOR
Prato:	BACALHAU A ZÉ DO PIPO	Prato:	TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS C/ CENOURA E ESPARGUETE
Dieta:	BACALHAU COZIDO C/ BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

JANTAR

Terça-feira

02-10-2018

Sopa:	PRIMAVERA	Sopa:	PRIMAVERA
Prato:	RANCHO À MODA DE VISEU	Prato:	PEIXE ESPADA GRELHADO C/BATATA E LEGUMES
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

quarta-feira

03-10-2018

Sopa:	SOPA CAMELA	Sopa:	SOPA CAMELA
Prato:	CHOCO FRITO C/ AÇORDA	Prato:	SALSICHAS ENROLADAS EM LOMBARDO COM ARROZ
Dieta:	SALADA DE PEIXE	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	ARROZ DOCE	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

04-10-2018

Sopa:	SOPA CANJA	Sopa:	SOPA CANJA
Prato:	FRANGO NA PÚCARA C/ ARROZ	Prato:	BACALHAU COZIDO C/LEGUMES
Dieta:	FRANGO ASSADO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

05-10-2018

Sexta-Feira

Sopa:	CREME DE LEGUMES	Sopa:	CREME DE LEGUMES
Prato:	PERCA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA A PRIMAVERA
Dieta:	PERCA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

06-10-2018

Sopa:	COUVE PORTUGUESA	Sopa:	COUVE PORTUGUESA
Prato:	MACARRONADA	Prato:	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATA COZIDA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

07-10-2018

Sopa:	FEIJÃO C/ MASSA	Sopa:	FEIJÃO C/ MASSA
Prato:	SALMÃO GRELHADO C/BATATA COZIDA	Prato:	FRANGO ASSADO C/MASSA
Dieta:	SALMÃO GRELHADO C/BATATA COZIDA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

08-10-2018

ALMOÇO		JANTAR	
Sopa:	FEIJÃO VERDE	Sopa:	FEIJÃO VERDE
Prato:	EMPADÃO DE VITELA (BATATA)	Prato:	ABROTEA NO FORNO C/BATATA ASSADA
Dieta:	FEBRAS GRELHADAS C/ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	PUDIM DE OVOS

Terça-feira

09-10-2018

Sopa:	SOPA DE ESPINAFRE	Sopa:	SOPA DE ESPINAFRE
Prato:	ATUM C/FEIJÃO FRADE	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA COM PURÉ
Dieta:	CORVINA COZIDA C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

10-10-2018

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	ALHEIRA C/BATATA FRITA E OVO ESTRELADO	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO C/MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

11-10-2018

Sopa:	ALHO FRANCÊS	Sopa:	ALHO FRANCÊS
Prato:	ARROZ DE POLVO	Prato:	PERÚ ASSADO NO FORNO C/ARROZ
Dieta:	PEIXE ESPADA GRELHADO C/BATATA COZIDA	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	PUDIM DE PÃO	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

12-10-2018

Sopa:	SOPA CANJA	Sopa:	SOPA CANJA
Prato:	FRANGO A ALENTEJANA C/ARROZ	Prato:	LOMBO DE FOGONERO NO FORNO C/ SALADA RUSSA
Dieta:	FRANGO ASSADO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

13-10-2018

Sopa:	FEIJÃO C/LOMBARDO	Sopa:	FEIJÃO C/LOMBARDO
Prato:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO C/ ESPARGUETE
Dieta:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

14-10-2018

Sopa:	CALDO VERDE	Sopa:	CALDO VERDE
Prato:	BORREGO ESTUFADO C/BATATA COZIDA	Prato:	MARUCA COZIDA C/BATATA E COUVE FLOR
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

15-10-2018

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	SOPA CAMPONESA	Sopa:	SOPA CAMPONESA
Prato:	RISSOIS,PASTEIS DE BACALHAU C/ARROZ DE FEIJÃO	Prato:	FRANGO ASSADO NO FORNO C/ FUSILLIS
Dieta:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

16-10-2018

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	SALSICHAS ENROLADAS EM LOMBARDO COM ARROZ	Prato:	AÇORDA Á ALENTEJANA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

17-10-2018

Sopa:	GRÃO C/ ESPINAFRES	Sopa:	GRÃO C/ ESPINAFRES
Prato:	SOLHA AU MEUNIEUR COM PURÉ DE BATATA	Prato:	EMPADÃO DE VITELA C /ESPARGUETE
Dieta:	SOLHA NO FORNO COM PURÉ DE BATATA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	PUDIM DE OVOS	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

18-10-2018

Sopa:	SOPA DE TOMATE	Sopa:	SOPA DE TOMATE
Prato:	ARROZ DE PATO	Prato:	MARUCA COZIDA C/ BATATA E LEGUMES
Dieta:	ARROZ DE PATO	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

19-10-2018

Sopa:	SOPA DE AGRIÃO	Sopa:	SOPA DE AGRIÃO
Prato:	BACALHAU À CONDE DA GUARDA COM BATATA FRITA	Prato:	BIFE DE VACA ESTUFADO C/ ARROZ DE ERVILHAS
Dieta:	BACALHAU COZIDO C/LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

20-10-2018

Sopa:	SOPA DE NABIÇA	Sopa:	SOPA DE NABIÇA
Prato:	ERVILHAS C/OVO ESCALFADO E ENCHIDOS	Prato:	PESCADA ASSADA NO FORNO C/ BATATA ASSADA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

21-10-2018

Sopa:	FEIJÃO COM HORTALIÇA	Sopa:	FEIJÃO COM HORTALIÇA
Prato:	FEIJOADA DE CHOCO	Prato:	ARROZ À VALENCIANA
Dieta:	PEIXE COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

22-10-2018

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	JULIANA	Sopa:	JULIANA
Prato:	CARNE DE PORCO A PORTUGUESA COM BATATA FRITA	Prato:	MASSA DE PEIXE
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/ARROZ	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

23-10-2018

Sopa:	FEIJÃO VERDE	Sopa:	FEIJÃO VERDE
Prato:	EMPADÃO DE ATUM	Prato:	COSTELETAS Á SALSICHEIRO C/ MASSA
Dieta:	SALADA DE PEIXE	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

24-10-2018

Sopa:	SOPA CANJA	Sopa:	SOPA CANJA
Prato:	BIFE DE PERÚ C/MOLHO DE COGUMELOS E ARROZ À PRIMAVERA	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO C/ARROZ À PRIMAVERA	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

25-10-2018

Sopa:	SOPA CREME DE ABOBORA	Sopa:	SOPA CREME DE ABOBORA
Prato:	BACALHAU À BRÁS	Prato:	MACARRONADA
Dieta:	BACALHAU COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	MOLOTOF	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

26-10-2018

Sopa:	SOPA COENTROS	Sopa:	SOPA COENTROS
Prato:	FEIJOADA À TRANSMONTANA	Prato:	PESCADA ASSADA NO FORNO C/ BATATA E LEGUMES
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/ MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

27-10-2018

Sopa:	AGRIÃO	Sopa:	AGRIÃO
Prato:	BACALHAU COZIDO COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA
Dieta:	BACALHAU COZIDO COZIDO C/BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

28-10-2018

Sopa:	SOPA DA HORTA	Sopa:	SOPA DA HORTA
Prato:	CROQUETES DE CARNE C/ARROZ ALEGRE	Prato:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	PEITO DE FRANGO C/ARROZ ALEGRE	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA EPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA